

Робочий план тренувань на Березень-Квітень, початок тренування
Задачі: Розвиток рухливих якостей , Підвищення рівня загальної спеціальної фізичної підготовки.

Задачі: Розвиток рухливих якостей , Підвищення рівня загальної спеціальної фізичної підготовки.

[illegible]

Лекція №1.(Теорія) ОСНОВИ ЗАГАЛЬНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА



Поняття загальної і спеціальної фізичної підготовки

Фізична підготовка - це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини. Поняттям "фізична підготовка" користуються тоді, коли необхідно підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно трудової, військової, спортивної та іншої діяльності. Розрізняють загальну фізичну підготовку (ЗФП) і спеціальну фізичну підготовку (СФП).

Загальна фізична підготовка (ЗФП) - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту. Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, плавання, спортивні і рухливі ігри, лижний спорт, велоезда, вправи з обтяженнями та ін), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. З ЗФП пов'язано досягнення фізичної досконалості - рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, відповідних спортивної, військової, професійної та іншої діяльності.

Необхідність широкого розмаїття засобів ЗФП визначається тим, що в сферу занять фізичними вправами з общеподготовительной спрямованістю залучаються практично всі верстви населення - від немовлят до похилого віку.

Завданнями ЗФП є: 1) зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічна збереження високого рівня працездатності; 2) розвиток всіх основних фізичних якостей - сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності; 3) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовки до конкретних видів діяльності - трудової, військової, побутової і т. д.

ЗФП - основна цільова задача педагогічного процесу фізичного виховання студентської молоді, орієнтована на зміцнення їх здоров'я, підвищення загальної працездатності і ефективності навчальної праці. Однак слід пам'ятати, що навіть досить висока загально фізична підготовленість часто не може забезпечити успіху в підготовці до конкретного виду професії або виду спорту. У цих випадках необхідна додаткова спеціальна підготовка в області спорту - спеціальна фізична підготовка у професійній діяльності - професійно-прикладна фізична підготовка.

Спеціальна фізична підготовка (СФП) характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів і функціональних систем, безпосередньо що визначають досягнення в обраному виді спорту.

Спортивна підготовка

Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування.

Термін "спортивне тренування" значною мірою збігається за своїм змістом з терміном "підготовка спортсменів". Разом з тим їх необхідно розрізняти. Підготовка спортсмена - поняття більш широке.

Спортивна підготовка - це доцільне використання знань, засобів, методів і умов, що дозволяє направлено впливати на розвиток спортсмена і забезпечувати необхідну ступінь його готовності до спортивних досягнень. Спортивна підготовка включає технічну, тактичну, психічну і фізичну підготовку спортсмена.

Спортивна тренування - це та частина підготовки спортсмена, яка побудована на основі методу вправи. Наприклад, якщо спортсмен виконує які-небудь фізичні вправи, то це означає, що в ході підготовки здійснюється спортивна тренування. Якщо ж він вивчає особливості змагальної діяльності суперників шляхом перегляду відеозаписів, то в цьому випадку підготовка проводиться, а тренування немає. Позитивний ефект тренування повинен виражатися в підвищеному рівні функціональних можливостей організму спортсмена, загальної і спеціальної працездатності. Функціональний стан спортсмена, його тренуваність - головний об'єкт управління в процесі спортивного тренування. У свою чергу, система підготовки спортсмена включає такі процеси, як змагання, спортивне тренування, матеріальне та інформаційне забезпечення умов підготовки.

У тренувальній, і особливо у змагальній діяльності жоден з видів спортивної підготовки не проявляється ізольовано. Вони об'єднуються в складний багатофункціональний процес, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів.

Технічна підготовка - навчання техніці дій, виконуваних у змаганнях або службовців засобами тренування. У процесі технічної підготовки спортсмен опановує технікою обраного виду спорту, опановує відповідні рухові вміння і навички, доводячи їх до можливо високого ступеня досконалості.

Тактична підготовка спортсмена передбачає засвоєння теоретичних основ спортивної тактики, практичне освоєння тактичних прийомів, їх комбінації, варіантів, виховання тактичного мислення й інших здібностей, що визначають тактична майстерність.

Основним змістом психічної підготовки є виховання вольових здібностей: цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості і завзятості, витримки і самовладання, самостійності та ініціативності. **Психічна підготовка** здійснюється в процесі тренувань з поступово зростаючими труднощами і в змагальних умовах.

Фізична підготовка. Як вже зазначалося вище, фізична підготовка поділяється на загальну і спеціальну фізичну підготовку. Кожен вид спорту пред'являє свої специфічні вимоги до фізичної підготовленості спортсмена - рівнем розвитку окремих фізичних якостей, функціональних можливостей і статурі. Тому є певні відмінності у змісті і методиці фізичної підготовки в тому чи іншому виді спорту і спортсменів різного віку і кваліфікації. Співвідношення ЗФП і СФП в тренувальному процесі залежить від розв'язуваних завдань, віку, кваліфікації та індивідуальних особливостей спортсмена, виду спорту, етапів і періодів тренувального процесу. У процесі багаторічної тренування зі зростанням майстерності спортсмена збільшується питома вага засобів СФП і, відповідно, зменшується об'єм засобів ЗФП. Ефективність тренувального процесу можна визначати за якістю таких понять, як тренованість, підготовленість, спортивна форма.

Тренованість спортсмена характеризується ступенем функціонального пристосування організму пред'являються до тренувальних навантажень, що формується в результаті систематичних фізичних вправ і сприяє підвищенню працездатності.

Тренованість підрозділяється на загальну і спеціальну.

Загальна тренованість формується під впливом вправ загальнорозвиваючого характеру, що підвищують функціональні можливості організму.

Спеціальна тренованість отримується внаслідок виконання конкретного виду м'язової діяльності в обраному виді спорту.

Тренованість завжди орієнтована на конкретний вид спеціалізації спортсмена і виражається в:

- підвищення рівня функціональних можливостей його організму;
- специфічної та загальної працездатності;
- досягнутої ступеня досконалості спортивних умінь і навичок.

Підготовленість - це комплексний результат фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовки спортсмена.

Спортивна форма - це вища ступінь підготовленості спортсмена, що характеризується його здатністю до одночасної реалізації у змагальній діяльності різних сторін підготовки спортсмена (технічної, фізичної, тактичної, психічної). Спортивна форма пов'язана з проявом комплексного сприйняття змагальної діяльності в обраному виді спорту: "відчуття води", "почуття льоду", "відчуття м'яча" і т. д.

Загальнорозвивальна фізична підготовка на дому.ЗФП здебільшого використовуються вправи, що мають загальний вплив, а для СФП – вправи строго спрямовані. Однак і в ЗФП також застосовуються строго спрямовані вправи для усунення окремих недоліків фізичного розвитку, дефектів статури, постави тощо. З віком і збільшенням кількості навичок у спортсменів збільшується кількість завдань усебічного фізичного розвитку та вправ ЗФП, вони стають більш спеціалізованими. Це загальна принципова лінія. Значні корективи вносять особливості обраного виду легкої атлетики.

Обсяг вправ ЗФП у системі навчання студентів визначається рівнями компонентів його підготовленості. Серед них є компоненти, загальні для всіх студентів. Це насамперед стосується працездатності серцево-судинної та дихальної систем, процесів обміну та виділення. Для підвищення функціональних можливостей цих систем широко використовується тренування з тривалого бігу, кросу, ходьби. Для всіх дівчат існують обов'язкові вправи, спрямовані на зміцнення м'язів черевного преса й мускулатури таза.

Лекція №2 СПОРТИВНА ХОДЬБА

Спортивна ходьба — це циклічна вправа, де чергуються періоди одиночної та подвійної опори з обов'язковим випрямленням опорної ноги в колінному суглобі під час проходження вертикалі. Наявність фази польоту є основною помилкою у ходьбі, за яку скороходи дискваліфікуються.

Основними дистанціями спортивної ходьби є 20 і 50 км. Змагання з ходьби для юнаків 14—15 років проводяться на дистанціях 3 і 5 км, для юнаків 16—17 років — на 3, 5, 10 і 15 км, для жінок — на 5 і 10 км.

Техніка спортивної ходьби

Спортивна ходьба має велику схожість із звичайною ходьбою, але в той самий час відрізняється від неї більшою координаційною складністю, ефективністю і відносною економічністю. Відмінні особливості спортивної ходьби — більш енергійні рухи, ніж у звичайній ходьбі, обов'язкове повне (хоча б на мить) випрямлення опорної ноги в колінному суглобі, більш потужне відштовхування, що забезпечує вищу швидкість пересування. Якщо у звичайній ходьбі людина рухається зі швидкістю 5—6 км на годину і робить не більше 100—120 кроків на хвилину, то у спортивній ці показники значно вищі: швидкість — 12—14 км на годину і темп 180-210 кроків на хвилину. Відповідно збільшується і довжина кроків. У звичайній ходьбі вона складає 70—80 см, у спортивній — 110—120 см.

Таке збільшення швидкості й амплітуди рухів скорохода досягається за рахунок ставлення на ґрунт ноги, випрямленої в колінному суглобі, обертання таза навколо вертикальної осі, активних рухів плечового пояса і рук, високої координації рухів.

Основна вимога до скорохода за правилами змагань — це наявність постійного контакту із землею і випрямлене положення опорної ноги. У той момент, коли опорна нога, закінчуючи відштовхування, ще торкається носком землі, друга, вільна нога, яка вже повністю випрямлена, із зовнішнього боку п'ятки ставиться на доріжку. У двоопорному положенні до моменту вертикалі вона лишається випрямленою (рис. 5.1.1)

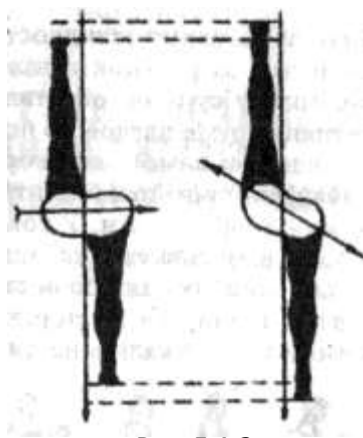


Рис. 5.1.2.
Вплив обертань
таза на довжину
кроку.

Нога, що завершує відштовхування, вперед. Для спортивної ходьби характерне відштовхування переважно за рахунок розгинання ноги в кульшовому суглобі, а не в колінному. Рух махової ноги вперед супроводжується обертанням таза навколо вертикальної і передньо-задньої осі. Найбільша величина повороту таза спостерігається у двоопорному положенні (рис. 5.1.2). Для зменшення бокових коливань скороход намагається ставити ступні ближче до середньої лінії. Як правило, у спортивній ходьбі тулуб рухається вертикально. Однак під час відштовхування у деяких спортсменів можна бачити невеликий нахил вперед. Внаслідок обертань плечового пояса і таза у протилежних напрямках у скорохода дуже ви явлене скручування тулуба. Руки під час ходьби допомагають збереженню рівноваги. Рухи руками необхідно виконувати у боковій площині для того, щоб кисть, злегка стиснута в кулак, під час руху вперед не перетинала середньої лінії тулуба, а під час руху назад лікоть не піднімався вище плеча. У спортивній ходьбі руки рухаються у зігнутому положенні, причому величина згинання змінюється. В момент вершкгілі руки зігнуті менше, а під час руху вперед або назад — більше.

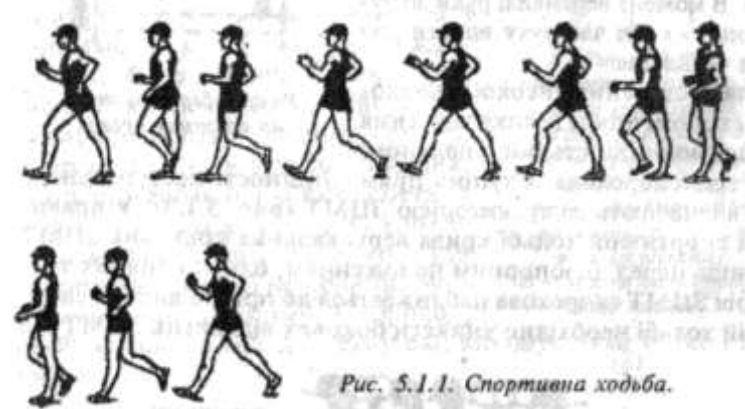


Рис. 5.1.1. Спортивна ходьба.

Для досягнення високої швидкості й економічності велике значення має прямолінійність поступального руху тіла скорохода. Ступінь прямолінійності поступального руху визначають за траєкторією ЗЦМТ (рис. 5.1.3). У правильній спортивній ходьбі крива вертикальних коливань ЗЦМТ найвища перед двоопорним положенням, однак в цілому траєкторія ЗЦМТ скорохода наближається до прямої лінії. У спортивній ходьбі необхідно уникати бокових відхилень ЗЦМТ від

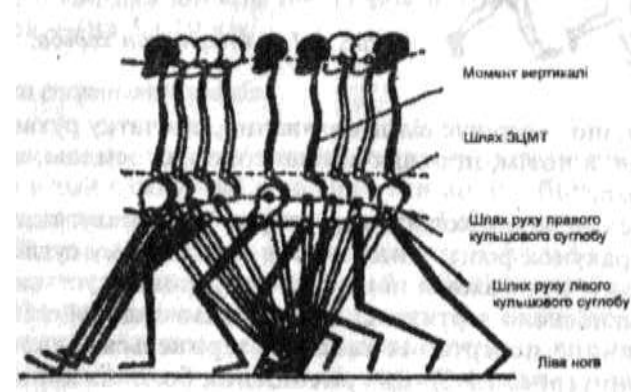


Рис. 5.1.3. Схема руху ЗЦМТ у спортивній ходьбі.

прямолінійного шляху. Відхилення виникають через те, що опора під час ходьби поперемінно розташовується з боків відносно середньої лінії пересування. Розвертання ступень назовні і постановка їх на дві паралельні лінії збільшують розмах бокових коливань. Тому скороходи прагнуть ставити ступні внутрішнім краєм щільно до прямої лінії або на пряму лінію, якщо її накреслити на землі у напрямку руху (рис. 5.1.4). Рухи таза і плечового пояса навколо вертикальної осі та рухи у боковій площині сприяють підвищенню економічності роботи м'язів, кращому їх розслабленню. У спортивній ходьбі активно працюють майже всі м'язи тіла, і найбільше — м'язи ніг. Дуже важливо, щоб напружувались і скорочувались тільки ті м'язи, які дійсно повинні працювати в даний момент, а решту необхідно розслаблювати. Знаючи ходом руху з відстанню чення розслаблення м'язів зростає у „між ступнями” **Б — носки спрямовані прямо** зв'язку з високою частотою кроків. *за ходом руху без відстані*

Незважаючи на високий темп, рухи *між ступнями*; у спортивній ходьбі не ПОВИННІ бути **В — носки спрямовані** різкими, напруженими. Скороход, *дещо назовні*. який досконало володіє технікою, виконує рухи м'яко і природно.

Навчання техніці спортивної ходьби

На перший погляд, рухи у спортивній ходьбі здаються простими, але навчання техніці — це тривалий процес становлення нової і складної навички. Навчити тримати пряму йогу в момент вертикалі не потребує багато часу. Складність полягає в умінні правильно чергувати скорочення м'язів з розслабленням у порівняно невеликих амплітудах рухів, що виконуються з більшою частотою. За простими, на перший погляд, рухами у спортивній ходьбі криється дуже складна, тонко координована діяльність нервово-м'язового апарату, обумовлена процесами збудження і гальмування, які дозволяють узгоджувати роботу і відпочинок. Виключити з

роботи велику кількість м'язів, напруження яких недоцільне, зробити ходьбу природною і вільною, навчитися на високій швидкості зберігати подвійну опору — завдання не з легких і потребує для свого вирішення багато часу. Навчання техніці можна починати з дитинства (10—12 років). Основною метою навчання є оволодіння ефективною і економною технікою спортивної ходьби. Як у початковому навчанні, так і на етапі удосконалення необхідно використовувати обидва методи навчання — частинами і в цілому. Цілісний метод також слід використовувати з метою контролю над якістю оволодіння як окремими елементами, так і вправою в цілому.

Відомо, що навчання усім спортивним вправам починається зі створення правильного уявлення про вправу. Крім цього, для оволодіння технікою велике значення має рівень попередньої спеціальної підготовленості. З цією метою до занять необхідно включати спеціальні вправи для збільшення рухливості ніг у колінних суглобах, підготовки м'язів передньої поверхні гомілки, які забезпечують чітку постановку ступні на ґрунт з п'ятки, а також вправи для підготовки м'язів, що беруть участь у рухах верхнього і нижнього пояса.

Завдання 1. Ознайомити з технікою спортивної ходьби.

Засоби: 1. Пояснення особливостей техніки спортивної ходьби. 2. Демонстрування спортивної ходьби (показ викладачем, перегляд кінограм). 3. Спроби виконання техніки спортивної ходьби.

Методичні вказівки. Викладач або скороход декілька разів демонструє спортивну ходьбу після пояснення її техніки. Ходьба проводиться із звичайною змагальною швидкістю, а також повільно.

Намагаючись відтворити техніку спортивної ходьби, спортсмени проходять 2—3 рази по 50—60 м, а викладач звертає їх увагу на основні помилки: зігнуті ноги у фазі передньої опори і в момент вертикалі, нахил тулуба вперед і назад, загальну скутість рухів і т. д.

Завдання 2. Навчити правильним рухам ніг у спортивній ходьбі.

Засоби: 1. Ходьба, у якій нога ставиться на землю випрямленою і лишається в такому положенні до моменту вертикалі. 2. Та ж вправа з постійним збільшенням швидкості.

Методичні вказівки. Під час виконання ходьби ногу слід ставити на ґрунт з п'ятки з подальшим перекатом на всю ступню.

Корисно нагадати юним спортсменам про активне випрямлення ноги на момент постановки її на ґрунт, а не раніше.

ЗааЗвнІІІ-3, Навчити рухам таза при спортивній ходьбі.

Засоби: 1. Ходьба енергійним, широким кроком з акцентуванням рухів таза навколо вертикальної осі. 2. Ходьба по прямій лінії, виставляючи ногу після деякого обертання навколо вертикальної осі. 3. У звичайній стійці поперемінний перенесення маси тіла з ноги на ногу (без рухів рук). 4. Те саме з переміщенням вперед, роблячи невеликі кроки, ставлячи ногу з п'ятки.

Методичні вказівки. Дистанція в цих вправах — 50—100 м. Другу вправу можна виконувати по лінії бігової доріжки стадіону. У другій і третій вправах ступні потрібно ставити прямо, не розвертаючи носків назовні.

Завдання 4. Навчити правильним рухам рук і плечей у спортивній ходьбі.

Засоби: 1. Імітація рухів рук на місці. 2. Ходьба з руками за спиною. 3. Ходьба майже з прямими руками. 4. Спортивна ходьба з активною роботою плечей і рук.

Методичні вказівки. У першій вправі не допускати рухів у поперечному напрямку. Рухи повинні бути вільними, без надмірних напружень. Під час виконання другої вправи потрібно указувати на необхідність активних рухів плечима. При цьому руки можуть бути позаду зціплені. У третій вправі рухи руками виконували широко і вільно. Дистанція ходьби у вказаних вправах — 100 м.

Завдання 5. Удосконалення техніки спортивної ходьби.

Засоби: 1. Спортивна ходьба з різною швидкістю: повільною, з середньою швидкістю, швидко. 2. Спортивна ходьба на віражі нахиленою доріжкою (вниз, нагору).

Методичні вказівки. Удосконалюючи техніку, необхідно звертати увагу на:

а) положення тулуба і голови; б) м'якість, розкутість рухів тулуба, ніг і рук; в) достатню довжину кроку, вільне перенесення ноги; г) своєчасний (не ранній) відрив п'ятки від ґрунту; д) узгодженість усіх рухів.

У ходьбі потрібно уникати зайвих вертикальних і бокових коливань тіла. Дистанція ходьби поступово збільшується до 400—800 м і більше.

Удосконалюючи техніку спортивної ходьби, кожен спортсмен повинен за допомогою викладача визначити зручний для себе темп ходьби. У ходьбі нахиленою доріжкою необхідно стежити за правильним положенням тулуба, при ходьбі нагору нахилити тулуб вперед в залежності від крутизни схилу, а спускаючись — уміло відхилитися назад.

Деякі спортсмени не можуть повністю розігнути ногу в опорному періоді. У цьому випадку рекомендуються такі вправи:

1. Ходьба нагору з акцентом на випрямленні ноги у колінному суглобі.
2. Ходьба з нахилом тулуба вперед (випрямлення ноги обов'язкове, руки допомагають випрямленню).
3. Ходьба з нахилом тулуба вперед на кожен крок, причому якщо попереду ліва н^ага, то до її ступні дотикається ліва рука.

Для удосконалення обертання таза навколо вертикальної осі рекомендуються такі вправи:

1. Ноги на ширині ступні, руки перед грудьми. Взаємно протилежні обертання плечового пояса і таза.
2. Те саме, руки рухаються як у спортивній ходьбі.
3. Ходьба із «закручуванням» (крокувати лівою ногою не стільки вперед, скільки далеко праворуч, а правою — далеко ліворуч).
4. При ходьбі ставити ногу на пряму лінію (ходьба по прямій). Рух ногою виконувати вперед, а не вбік.
5. Ходьба правим, лівим боком вперед, права нога один раз рухається перед лівою, другий раз — за нею, з акцентом на обертанні таза.
6. Спортивна ходьба «змійкою» на 2—4 м праворуч і ліворуч.

Для удосконалення рухів рук і плечового пояса використовуються такі вправи:

1. Спортивна ходьба — руки за головою.
2. Спортивна ходьба з палицею на плечах і з палицею за спиною.

Лекція №3 ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ І СТРУКТУРА БАГАТОРІЧНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Загальні положення У системі підготовки спортсменів слід виділяти теорію і методику побудови таких структурних елементів:

4. багаторічної підготовки спортсмена як сукупності відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів;
5. річної підготовки, макроциклів і періодів підготовки;
6. середніх циклів (мезоциклів);
7. малих циклів (мікроциклів);
8. окремих тренувальних днів;
9. тренувальних занять та їх частин.

Удосконалення наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до суттєвого збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні найвищих досягнень. Можна навести багато прикладів виступів спортсменів на світовому рівні протягом 8—16 років і більше. Таким чином, багато видатних спортсменів мають можливість брати участь у стартах двох-чотирьох Олімпійських ігор (А. Ортер, В. Сансєв, В. Голубничий та ін.).

Спортивне довголіття веде за собою виділення у структурі підготовки спортсменів олімпійських (чотирирічних) циклів. Цьому ж сприяє і політика розвитку спорту найвищих досягнень у різних країнах, згідно з якою Олімпійські ігри вважаються найважливішими змаганнями, що визначають міжнародний престиж країни. Тому вся система організації та управління спортом найвищих досягнень у країнах з високий рівнем розвитку спорту здійснюється на основі чотирирічних олімпійських циклів.

Раціональне планування багаторічної підготовки багато у чому пов'язане з точним установленням оптимальних вікових меж, в яких звичайно демонструються найвищі спортивні результати. У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони — перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів (табл. 8.1.1).

Вид легкої атлетики	Вікові межі					
	перших великих успіхів		оптимальних можливостей		підтри висс резул	мання жих ьтатів
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки

! Біг, м і 100-400 800, 1500 5000, 10000	19-22 7. 24 8. 26	17-20 20-23	22-26 3. 27 4. 30	20-24 22-26	27- 28- 30 31-35	25-26 27-28
Стрибки у висоту у довжину потрійним з жердиною	20-21 21-22 22- 23 23- 24	17-18 17-19	22- 24 23- 25 24- 27 25- 28	19- 22 20- 22	25- 26 26- 27 28- 29 29- 30	23- 24 24- 25
Метання ядро диск спис молот	22- 23 23- 24 24- 25 24-25	18-20 18-21 20-22	24- 25 25- 26 26- 27 26-30	21- 23 22- 24 23- 24	26- 27 27- 28 28- 29 31—32	24- 25 25- 26 25-26
Десяти борство	23-24	—	25-26	' —	27-28	- •

Такий розподіл дозволяє краще систематизувати тренувальний процес, найбільш точно визначити період напруженою тренування, спрямований на досягнення найвищих результатів.

У більшості випадків видатні спортсмени досягають найвищих результатів у віковій зоні оптимальних можливостей, однак часто спостерігаються винятки. Так, приблизно 15—20% від загальної кількості обдарованих спортсменів опиняються у зоні оптимальних можливостей дещо раніше (звичайно на один-два роки) вказаної межі (В.М. Платонов, 1988; С.М. Войцеховський, 1985).

Оптимальні вікові межі для найвищих досягнень у більшості видів легкої атлетики достатньо стабільні, на них не справляють серйозного впливу ні система відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші фактори. Отже, необхідно прагнути планувати найвищий результат спортсмена на оптимальний вік, який, як було зазначено, неоднаковий у чоловіків і жінок, а також у спортсменів, що спеціалізуються у різних видах легкої атлетики.

Це важливо враховувати тренерам, які працюють з дітьми, тому що вони повинні закладати у юних спортсменів фундамент для наступного цілеспрямованого тренування на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливо обережно слід планувати процес підготовки у підлітків, які знаходяться у пубертатному періоді, що супроводжується диспропорцією у розвитку різних органів і систем, перебудовою ендокринного апарату та призводить до погіршення адаптаційних процесів, зниження працездатності, уповільнення відновлювальних реакцій після тренувальних і змагальних навантажень.

Багаторічна спортивна підготовка поділяється на п'ять етапів (табл. 8.1.2):

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньої базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до найвищих досягнень);
- 5) збереження найвищих досягнень.

Кожен з етапів багаторічної підготовки має достатньо чітко окреслені цілі, завдання і зміст (В.М. Платонов, 1997).

Основи багаторічної підготовки спортсменів

Етап початкової підготовки. Завданнями цього етапу є зміцнення здоров'я дітей, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду легкої атлетики і техніці різних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалів різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу. На етапі початкової підготовки не повинні плануватися тренувальні заняття зі значними фізичними і психічними навантаженнями та використанням одноманітного, монотонного матеріалу.

У сфері технічного удосконалення слід орієнтуватися на необхідність засвоєння різноманітних підготовчих вправ. У процесі технічного удосконалення ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку рухів, домагатися стійкої рухової навички, яка дозволяє досягти певних спортивних результатів. У цей час в юного спортсмена закладається різнобічна технічна база, яка передбачає оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Такий підхід — основа для подальшого технічного удосконалення. Це положення поширюється і на наступні два етапи багаторічної підготовки.

Тренувальні заняття на цьому етапі, як правило, повинні проводитися не частіше двох-трьох разів на тиждень, тривалість кожного з них — 30—60 хв. Ці заняття необхідно органічно поєднувати із заняттями фізичною культурою у школі, і вони повинні бути переважно ігрового характеру.

Річний обсяг роботи у юних спортсменів на етапі початкової підготовки невеликий і звичайно коливається у межах 100—150 годин.

Етап попередньої базової підготовки. Основними завданнями підготовки на цьому етапі є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків на рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає засвоєння різноманітних рухових навичок.

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного удосконалення, ніж спеціалізоване тренування. У той же час прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за виконанням розрядних нормативів веде до швидкого зростання результатів у підлітковому віці, що надалі неминуче негативно впливає на становлення спортивної майстерності.

На цьому етапі уже в більшій мірі, ніж на попередньому, технічне удосконалення будується на різноманітному матеріалі виду легкої атлетики, вибраного для спеціалізації.

Особливу увагу потрібно звертати на розвиток різних форм виявлення швидкості, а також координаційних здібностей і гнучкості. При високому природному темпі приросту фізичних здібностей недоцільно планувати на цьому етапі гостро- впливаючі тренувальні засоби — комплекси вправ з високою інтенсивністю і нетривалими паузами, відповідальні змагання, тренувальні заняття з великими навантаженнями тощо.

Етап спеціалізованої базової підготовки. На початку цього етапу основне місце продовжують займати загальна і допоміжна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту, удосконалюється їхня техніка.

У другій половині етапу підготовка стає більш спеціалізованою. Тут, як правило, визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування у суміжних номерах програми. На цьому етапі широко використовуються засоби, які дозволяють підвищити функціональний потенціал організму спортсмена без використання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності. Найбільш напружені навантаження спеціалізованої спрямованості слід планувати на наступний етап.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовка до найвищих досягнень). На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів у вибраному виді легкої атлетики. Значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, різко зростає змагальна практика.

Основне завдання етапу — максимальне використання засобів, здатних викликати активне протікання адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять у тижневому мікроциклі може досягти 15—20 і більше, різко зростають змагальна практика і обсяг психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.

Принципово важливим моментом є забезпечення умов, у яких період максимальної здатності спортсмена до досягнення найвищих результатів (підготовлений ходом природного розвитку організму і функціональних перетворень внаслідок багаторічного.

тренування) збігається з періодом найінтенсивніших і найскладніших у координаційному відношенні навантажень. При такому збігу спортсмену вдається досягти максимально можливих результатів, інакше вони виявляються значно нижчими.

/Тривалість і особливості підготовки до найвищих досягнень багато у чому залежать від специфічних особливостей формування спортивної

майстерності в окремих видах легкої атлетики. Специфіка конкретного виду, стать спортсмена у значній мірі визначають темпи зростання досягнень. Особливо довгий шлях до найвищої спортивної майстерності у багато-борствах, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складових техніко-тактичного, фізичного і психологічного порядку.

Етап збереження досягнень. Підготовка на цьому етапі характеризується суто індивідуальним підходом. Пояснюється це так. По-перше, великий тренувальний досвід підготовки конкретного спортсмена допомагає всебічно вивчити притаманні йому особливості, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки, варіанти планування тренувального навантаження. По-друге, неминуче зменшення функціонального потенціалу організму і його адаптаційних можливостей, обумовлене як природними віковими змінами систем і органів, так і виключно високим рівнем навантажень на попередньому етапі багаторічного тренування, часто не дозволяє утримувати їх на раніше доступному рівні. Це потребує пошуку індивідуальних резервів зростання майстерності, здатних нейтралізувати вказані негативні фактори.

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення по можливості підтримати раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму при тому самому або навіть меншому обсязі тренувальної роботи. Одночасно велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню окремих недоліків у рівні фізичної підготовленості. Одним із найважливіших факторів підтримання спортивних досягнень виступає теоретична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена. Слід враховувати, що спортсмени, які перебувають на цьому етапі багаторічної підготовки, добре адаптовані до найрізноманітніших засобів тренувального впливу і, як правило, варіантами планування тренувального процесу, методами і засобами, що використовувалися раніше, не вдається домогтися не тільки прогресу, але й утримати спортивні результати на попередньому рівні. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни засобів і методів тренування, застосування комплексів вправ, які ще не використовувалися, нового тренажерного обладнання, неспецифічних засобів, що стимулюють працездатність і ефективність виконання рухових дій. Вирішенню цього завдання можуть також сприяти суттєві коливання тренувального навантаження. Наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи у макроциклі ефективним може стати планування ударних мікро- і мезоциклів з виключно високим тренувальним навантаженням.

Характерні особливості тренувального процесу легкоатлетів

Спортивне тренування базується на загальних педагогічних принципах — свідомості, активності, наочності, доступності тощо. В той же час тренувальний процес у легкій атлетиці має свої особливості і відмінні риси. Назвемо головні з них.

I. Характерною рисою тренувального процесу легкоатлетів є різноманітність. По суті, легка атлетика ґрунтується на великій кількості елементів різних видів спорту. Прийнято поєднувати ці види на основі природної рухової діяльності людини, тобто ходьби, бігу, стрибків, кидання предметів. Однак за специфікою тренувального процесу, спрямованого на переважний розвиток провідних у тій чи іншій групі видів легкої атлетики фізичних якостей, прийнята наступна класифікація:

- 1) швидкісні види, які характеризуються високою частотою рухів при повному обсязі зусиль (спринтерський біг та біг з бар'єрами до 400 м);
- 2) швидко-силові види, які характеризуються короткочасними і потужними зусиллями в головній фазі руху (стрибки, метання);
- 3) види, які характеризуються переважно проявом витривалості (ходьба, біг на середні та довгі дистанції);
- 4) види, які характеризуються комплексним розвитком якостей (багатороства).

Тренувальний процес у цих групах при загальних закономірностях його розвитку має тенденцію подальшого розподілу в межах кожної групи за етапами підготовки, засобами, методами. Усе це свідчить про різноманітність тренувального процесу в легкій атлетиці, з одного боку, об'єднаного загальними закономірностями спортивного тренування, з іншого — власною йому глибокою специфікою розвитку.

II. Легка атлетика належить до групи видів спорту, досягнення в яких виявляються через одну вибрану форму техніки, що має постійний склад і структуру рухів. Стабільність цієї техніки обумовлена відносною постійністю зовнішніх умов, суворо визначених правилами змагань. Зовнішні умови можуть лише дещо змінюватися під впливом метеорологічних факторів (дощ, вітер, сонце) і почасти складу покриття.

За особливостями режиму рухової діяльності види легкої атлетики можна поділити на дві групи:

Перша група. Види, техніка яких спрямована на уміння розвивати напруження м'язів до максимальної потужності в певній координації відповідно до рухових завдань. У цьому виявляється специфічна техніка рухів, яка забезпечує найбільш раціональне використання зовнішніх і внутрішніх сил (біг з бар'єрами, стрибки, метання, спринтерський біг).

Друга група. Види, які характеризуються переважним проявом витривалості при оптимальних умовах інтенсивності. Техніка цих видів спрямована на економізацію витрати фізичних сил і підвищення ефективності оптимальних зусиль (ходьба, біг на середні, довгі та наддовгі дистанції).

III. При великій різноманітності видів легкої атлетики є суттєва різниця у рівні залежності спортивного результату від фізичної чи технічної підготовки спортсмена. При постійній формі техніки досягнення спортивного результату в легкій атлетиці залежить від гармонійного поєднання техніки і функціональної підготовки, але за провідної ролі останньої.

IV. Тренувальний процес у легкій атлетиці має в основно -му двоциклову побудову, хоча деякі спортсмени ще будують своє тренування як один цикл на рік (ходьба, біг на довгі ди-станції, деовгі види метань), але такі форми є відхиленням від звичайної двоциклової побудови через травми, хвороби, нав-чання тощо.

У наш час майже в усіх видах легкої атлетики спортсмени беруть участь і в зимових змаганнях. В основному річна під-готовка розподіляється на два цикли — осінньо-зимовий і весняно-літній.

V. Через те, що змагання з легкої атлетики проводяться го-ловним чином влітку, осінньо-зимовий цикл відрізняється довгим

II. підготовчим періодом і коротким змагальним, а весняно-літній цикл, навпаки, довгим і більш напруженим змагальним періодом.

Основні засоби і методи підготовки легкоатлетів

У підготовці легкоатлетів використовуються фізичні та ідеомоторні вправи, аутогенне тренування, певні умови зсяніш- нього середовища, засоби відновлення і гігієнічний режим.

Фізичні вправи. Шляхом систематичного виконання фізичних вправ легкоатлети удосконалюються в техніці, тактиці, розвиваючи свої фізичні і вольові якості. Фізичні вправи є головним засобом підготовки і поділяються на три основні групи:

Перша група. Вправи в тому виді легкої атлетики, в якому спортсмен спеціалізується, включаючи всі елементи і варіанти цього виду.

Друга група. Загальнорозвиваючі фізиЧні вправи, які підрозділяються на дві підгрупи:

1) вправи з інших видів спорту (гімнастика, важка атлетика, спортивні ігри та ін.), які використовуються для загального фізичного розвитку, але відповідно до специфіки свого виду легкої атлетики;

2) загальнорозвиваючі підготовчі вправи з різними предметами: палицями, скакалками, гантелями тощо і без них; вправи на тренажерах, нахили, повороти, розмахування, обертання, згинання і розгинання кінцівок, стрибки та ін. Загальнорозвиваючі підготовчі вправи призначені для всебічного фізичного розвитку в першу чергу' новачків і малопідгоговлених легкоатлетів; вони використовуються і для виправлення основних дефектів будови тіла.

Третя група. Спеціальні вправи, що звичайно являють собою елемент, частину або «зв'язку» декількох рухів, запозичених із даного виду легкої атлетики. Необхідно, щоб за кінематичною та динамічною характеристиками рухів, а також за психологічною спрямованістю спеціальні вправи підходили б якомога ближче до вибраного виду легкої атлетики чи його частини. Спеціальні вправи можуть виконуватися також на тренажерах ^спеціальному обладнанні, які дозволяють виявити грани- чні зусилля, надмаксимальну швидкість, найбільшу амплітуду, створити потужні локальні впливи. Можуть використовуватися конструкції, які дозволяють ефективно удосконалювати техніку.

бігу, стрибків і метань.

Вибраний вид легкої атлетики і спеціальні вправи викону-ються також в ускладнених умовах: у гірській місцевості, в барокамері, при нечастому диханні, на м'якій доріжці, на важ-кому профілю шляху, при зустрічному вітрі, дощі і в умовах «поля бою». Це необхідно для психологічної підготовки лег-коатлетів, виховання у них вольових якостей і підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Полегшені умови: попутний вітер, тягові й лідируючі прилади, знаряддя зменшеної ваги та щ. допомагають навчанню техніці і дозволяють формувати більш високі рівні швидко-сно-силових якостей, здатності до-лати «швидкісні бар'єри».

У залежності від зовнішніх умов виконання вправ їх цілес-прямованість і вплив на спортсмена можуть змінюватися.

Ідеомоторні вправи — уявне виконання рухів або дій. їх ефект базується на рухових і функціональних реакціях, які автоматично виникають у людини в момент уяви про рух. Ці реакції хоча і дуже слабкі, але вони з точністю відповідають тим, що виника-ють при практичному виконанні цієї вправи, її частини, елеме-нта, зв'язки, можуть сприяти оволодінню технікою і тактикою, налаштовувати на майбутнє фактичне виконання, зміцнювати на-вички, сприяти виявленню рухових якостей. Дуже важливо, що в процесі ідеомоторної вправи може починатися формування ру-хових навичок.

Аутогенне тренування — вплив на психологічний стан (для відпочинку, зниження збудження, передстартового настрою вання, подолання рекордних рубежів) за допомогою самона-віювання чи навіювання тренера або психолога.

Гігієнічний режим (їжа, сон, розпорядок дня та ін.) і приро-дні фактори (сонце, повітря, вода) — важливі засоби поліпшен-ня стану ЦНС, зміцнення здоров'я і загартування. Вони під-вищують життєдіяльність легкоатлета, дозволяють йому більше і ефективніше тренуватися, досягти високих спортивних успі-хів, швидше відновити свої сили після занять.

Методи тренування. Засоби тренування і умови, в яких воно проводиться, органічно взаємопов'язані з методами тренуван-ня, які визначають характерні особливості виконання вправ.

Головний метод спортивного тренування — це метод вправ, тобто повторного виконання рухів чи дій. У залежності від вимог тренування і

можливостей легкоатлетів метод змінюється, набуваючи різних форм (повторний, перемінний, інтервального, коловий, «до відмови», контрольний, змагальний та ін.). Конкретно про методи тренування мова йтиме далі.

Засоби відновлення. У підготовці легкоатлетів, особливо на етапі найвищої майстерності, велика увага приділяється засобам відновлення функціональних можливостей спортсмена. Відновленню сприяють: різні форми масажу, баня, ГП по процедури, фізіотерапія, вітамінізація, раціональне харчування. Відновленню також сприяє оптимальне чергування занять і тижневих циклів з різним навантаженням, активний і пасивний відпочинок; варіативність методів тренування, різноманітність місць і умов занять та ін.

ЗРВ у русі, ЗРВ на місці, Спеціальні вправи бігуна на місці:

ЗРВ у русі:		Повільний темп
В.П. – руки на пояс. 1- руки вгору. 2- руки вперед. 3- руки в сторони. 4 – в.п.	8 разів.	
В.П. - перед грудьми, 1-2- відведення зігнутих рук, 3-4-відведення прямих рук.	8 разів.	Спина пряма, руки прямі
В.П. – руки вперед-всторино. 1- мах лівою до правої руки. 2 – в.п. 3 – мах правою до лівої руки. 4 – в.п.	8 разів.	Руки на рівні плечей.
В.П. – руки до плечей. 1, 2, 3, 4 – колові рухи руками вперед. 5-8 – те саме назад.	8 разів.	Лікті на рівні плечей.
В.П. – руки на пояс. Ходьба з нахилами на кожен крок.	12 разів.	
В.П. – руки в замок перед грудьми.	10 разів.	Випад глибокий

Ходьба випадками, поворот тулуба на кожен крок.		
В.П. – присід, руки на пояс. 1,2,3,4 - стрибки.	12 разів.	
ЗРВ на місці:	10"	
В. П. - руки на поясі: 1 - нахил голови вправо; 2 -в. п.; 3- нахил голови вліво. 4.-в.п.	10 разів.	Плечі опущені, спина рівна.
В.П. - руки на поясі: 1-4 кругові рухи головою вправо, 5-8 кругові рухи головою вліво.	8 разів.	Спина рівна.
В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- руки до плечей. 2 – руки вгору. 3 – руки до плечей. 4 – в.п.	8разів.	Спина рівна.
В.П. – стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1- нахил вліво, права рука вгору. 2 – в.п. 3 – нахил вправо, ліва рука вгору. 4-в.п.	8 разів.	Спина рівна. Руки прямі
В.П. – руки до плечей : 1-4 кругові рухи рук вперед, 5-8 кругові рухи рук назад	8 разів.	Спина рівна. Руки прямі
В.П. – широка стійка ноги нарізно. 1- нахил до лівої. 2 – в.п. 3 – нахил до правої. 4 – в.п.	10 разів.	
В.П. – руки на пояс. 1 – випад лівою вперед руки в сторону. 2 – в.п.	12 разів.	Спина пряма.

3 – . випад правою вперед руки в сторону 4 – в.п.		
В.п. руки на поясі 1-стрибок ноги нарізно, руки в сторону, 2-в.п. 3- стрибок ноги нарізно, руки вгору, 4.в.п.	8 разів.	Руки прямі, спина пряма
Спеціальні вправи бігуна на місці:		
Біг з виштовхуванням на кожен крок на місці.	2×20”	Темп середній, спина пряма.
Біг з високим підніманням стегна на місці.	2×20”	Стегно підіймати до кута 90”, спина пряма.
Біг із закиданням гомілки на місці.	2×20”	Темп середній, спина пряма.
біг на прямих ногах на місці.	2×20”	Дивитись перед собою
Біг на місці.	2×20”	Стопу ставити загібаючи рухом
Біг колесом на місці	2×20”	Стегно підіймати до кута 90”, спина пряма.

Тренування на тиждень з 16.03 по 21.03

Пн 16.03

Біг на місці 5 хв, ЗРВ у русі 5’, ЗРВ на місці 10’(ЗФП) вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



Кругова тренування в домашніх умовах .Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна хвилина. Найпопулярніші та ефективні вправи без обважнювачів є такі вправи :

- 1 станція - присідання**
- 2 станція - віджимання**
- 3 станція - стрибки;**
- 4 станція - вправи для пресу;**

5 станція - вправа «велосипед»;

6 станція- махи ногами;

7 станція - випади;

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Вт 17.03.

Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек.

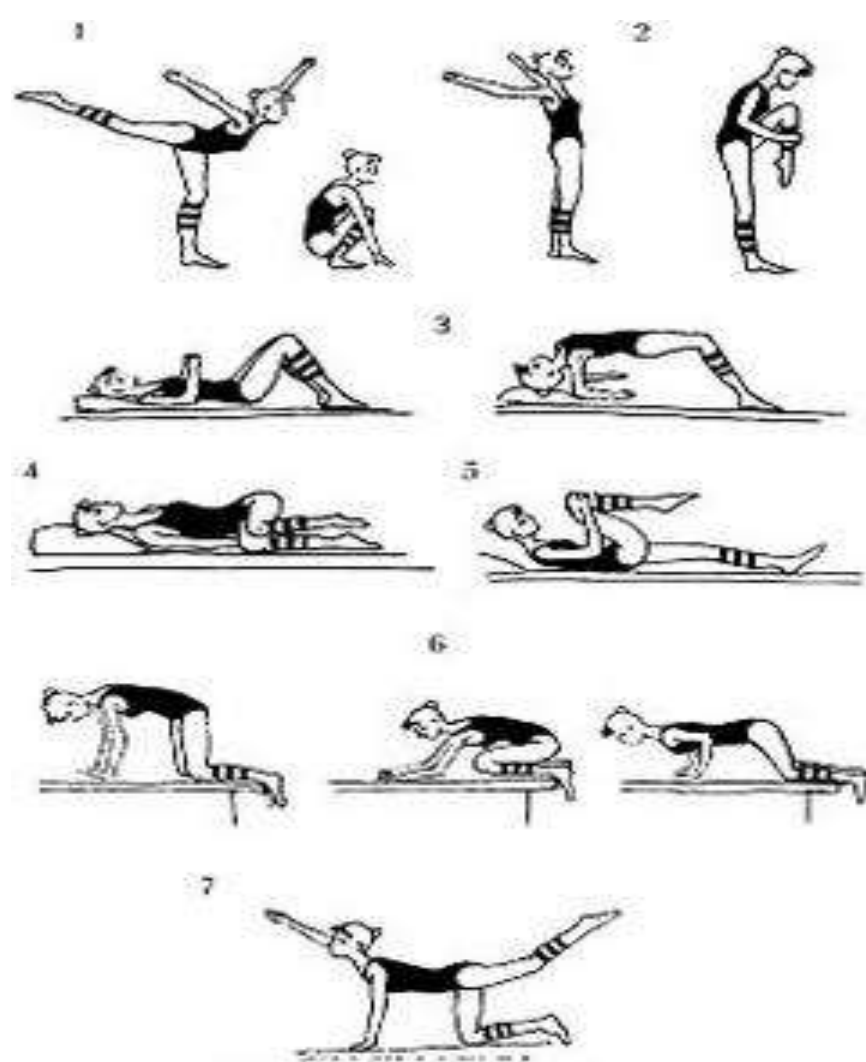
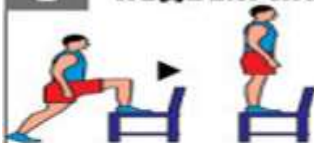
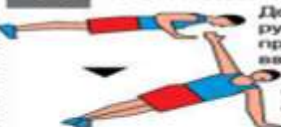


Рис. 17. Упражнения для развития гибкости



Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів відпочинок, між ними 1 хв

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ  И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула. - Сгибаем локти до прямого угла. - Возвращаемся в и. п.
2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ  И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.	8 ПЛАНКА  Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.
3 ОТЖИМАНИЯ  Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.	9 БЕГ НА МЕСТЕ  Бег на месте, высоко поднимая колени.
4 КАЧАЕМ ПРЕСС  И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.	10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД  И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу. - Возвращаемся в и. п.
5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ  Встаем рядом со стулом, на расстояние около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.	11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ  Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.
6 ПРИСЕДАНИЯ  Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.	12 БОКОВАЯ ПЛАНКА  Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

Юлия Сидоренко  julia_sidorenko_photo

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 18.03

Біг на місці 4 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



1 «СВАН ДАЙВ»

Тянутся мышцы поясничного отдела.

Лягте на живот, руки согните под прямым углом и положите на пол. Живот втяните, корпус держите ровно, лоб на полу. На выдохе приподнимите плечи и тяните нижние края лопаток вниз и в центр — по направлению к пояснице, а голову — вперед. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



2 «ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ»

Тянутся мышцы ног и бедер.

Примите позу с опорой на кисти и колени, корпус в нейтральном положении, живот втянут. Вес тела распределен равномерно между руками и ногами. На выдохе вытяните правую ногу назад (по коврику), поднимите ее до тех пор, пока не прогнется поясница. На выдохе опустите ногу на пол. Поменяйте сторону.



3 «ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ»

Тянутся мышцы спины и бедер.

Лягте на спину. Оторвите бедра от пола и приподнимите позвоночник таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4 повтора.

4 «ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ»

Тянутся мышцы ног.

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На выдохе выпрямите ногу, втянув живот. Вернитесь в исходное положение и поменяйте сторону. Выполните 10 повторов.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 19.03

Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожную вправу виконуємо по 30 сек.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.

Загальна фізична підготовка, тренування табата.

 ТРЕНИРОВКА ТАБАТА				
КРУГ 1	СКАЛОЛАЗ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ОТЖИМАНИЯ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 2	БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ПРИСЕДАНИЯ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 3	ПОДЪЕМ КОЛЕН 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ДЖАМПИНГ ДЖЕК 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 4	БЕРПИ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ЧЕРЕДОВАНИЯ НОГ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

**Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', працюємо з вправи на гнучкість на
рисунокх кожду вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.**



Вправи на прес працюємо по 30 сек кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для рук працюємо по 10 разів кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для спини працюємо по 10 разів.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв,

Сб 21.03

**Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', працюємо з вправи на гнучкість на
рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.**

Долго тянется

Ты делаешь упражнения для гибкости ради удовольствия, а мужчины пусть практикуют их, чтобы оборачиваться тебе вслед. Изучите вместе курс от Екатерины Белоусовой, тренера сети фитнес-клубов "Планета Фитнес".



1а

1 Наклон с опорой на стену
РАСТЯГИВАЕМ ЯГОДИЦЫ, МЫШЦЫ БЕДЕР И СПИНЫ.
ИП: Встань на расстоянии 10 сантиметров от стены, развернувшись к ней спиной, стопы поставь на ширине таза, руки вытяни вверх и захвати в локтях. • Наклоняйся вперед, сохраняя спину и ноги прямыми.



1

4 Наклон к ногам
РАСТЯЖКА ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДЕР.
ИП: Сядь, разведи ноги максимально широко. • Сохраняя спину прямой, без равновесия наклоняйся вперед.



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАЙ ПО 10-15 СЕКУНД, ВЫПОЛНИ 3 ПОДХОДА.

2 Выпад с наклоном вперед
РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ БЕДЕР.
ИП: Встань прямо, руки вдоль корпуса. Согни правую ногу, а левой сделай шаг назад и встань на колено. • Спину держи прямо, ладонями упрись в пол и, наклоняясь вперед, старайся опустить таз как можно ниже. А теперь попробуй положить на пол локти. Выполни в другую сторону.



2



3

3 Наклон назад
РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ БЕДЕР И ЖИВОТА.
ИП: Встань на колени, выпрями носки, стопы расположи шире таза. • Сначала сядь на ягодицы, а затем ложись на спину.



5

5 Уголок
РАСТЯЖКА МЫШЦ БЕДРА И ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ.
ИП: Сядь, держи спину прямой, одну ногу вытяни, другую согни в колене и приведи стопу к внутренней поверхности бедра. • Не округляя спину, тянись грудью вперед, пытаясь закатить носок. Выполни упражнение в другую сторону.



Загальна фізична підготовка працюємо 30 сек. відпочинок між вправами 1 хв таких дві серії.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, качаємо прес, спину

Тренування на тиждень з 23.03 по 28.03

Пн 23.03

Біг на місці 6 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10' (ЗФП) вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



Кругова тренування в домашніх умовах .Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна хвилина. Найпопулярніші та ефективні вправи без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання

2 станція - віджимання

3 станція - стрибки;

4 станція - вправи для пресу;

5 станція - вправа «велосипед»;

6 станція- махи ногами;

7 станція - випади;

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Вт 24.03.

Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 3', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.

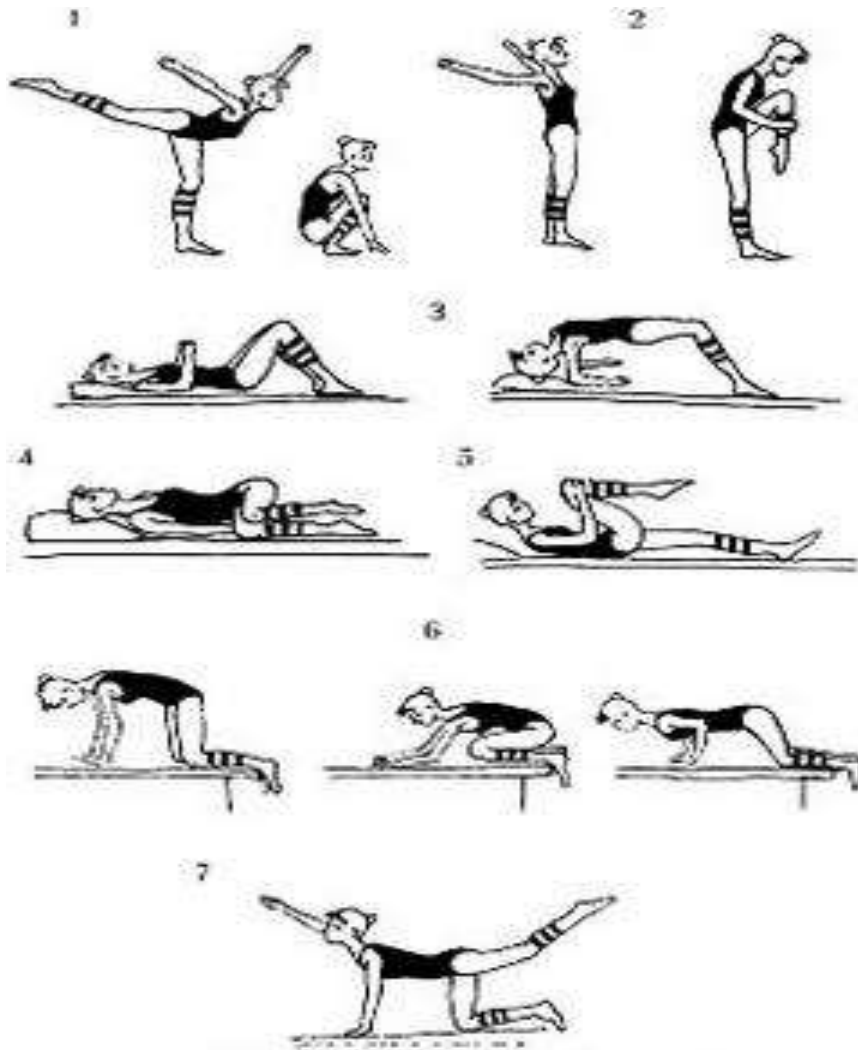
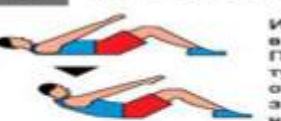
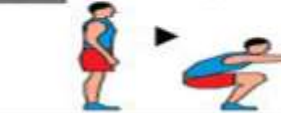


Рис. 17. Управління для розвитку гнучкості



Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів відпочинок, між ними 1 хв

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Присядом ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ  И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула. - Сгибаем локти до прямого угла. - Возвращаемся в и. п.
2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ  И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.	8 ПЛАНКА  Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.
3 ОТЖИМАНИЯ  Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.	9 БЕГ НА МЕСТЕ  Бег на месте, высоко поднимая колени.
4 КАЧАЕМ ПРЕСС  И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.	10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД  И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу. - Возвращаемся в и. п.
5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ  Встаем рядом со стулом, на расстоянии около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.	11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ  Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.
6 ПРИСЕДАНИЯ  Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.	12 БОКОВАЯ ПЛАНКА  Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

Юлия Сидоренко   julia_sidorenko_photo

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 25.03

Біг на місці 8 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



1 «СВАН ДАЙВ»

Тянутся мышцы поясничного отдела.

Лягте на живот, руки согните под прямым углом и положите на пол. Живот втяните, корпус держите ровно, лоб на полу. На выдохе приподнимите плечи и тяните нижние края лопаток вниз и в центр — по направлению к пояснице, а голову — вперед. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



2 «ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ»

Тянутся мышцы ног и бедер.

Примите позу с опорой на кисти и колени, корпус в нейтральном положении, живот втянут. Вес тела распределен равномерно между руками и ногами. На выдохе вытяните правую ногу назад (по коврику), поднимите ее до тех пор, пока не прогнется поясница. На выдохе опустите ногу на пол. Поменяйте сторону.



3 «ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ»

Тянутся мышцы спины и бедер.

Лягте на спину. Оторвите бедра от пола и приподнимите позвоночник таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4 повтора.

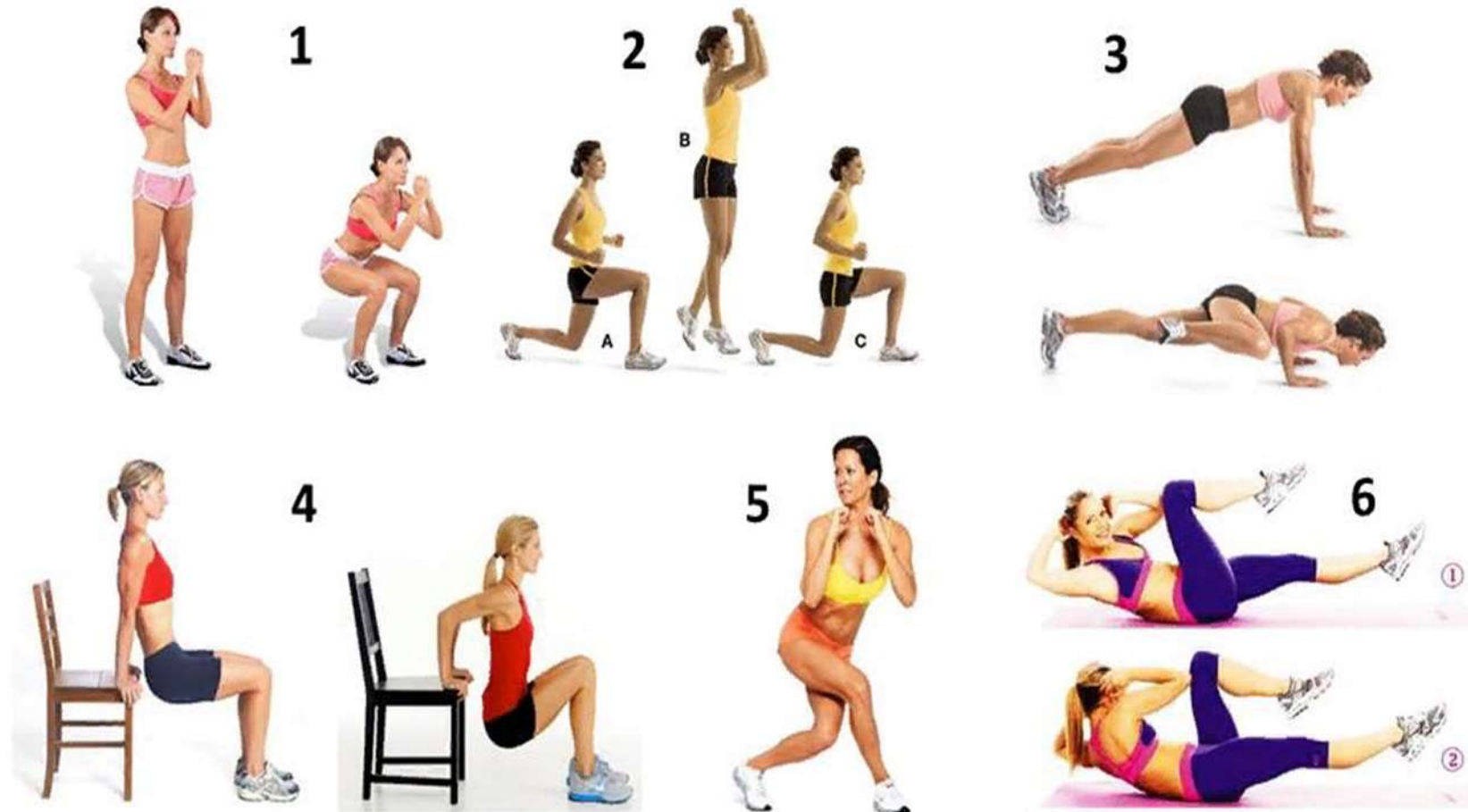
4 «ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ»

Тянутся мышцы ног.



Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На выдохе выпрямите ногу, втянув живот. Вернитесь в исходное положение и поменяйте сторону. Выполните 10 повторов.

Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 26.03

Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожную вправу виконуємо по 30 сек.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.

Загальна фізична підготовка, тренування табата.

 ТРЕНИРОВКА ТАБАТА				
КРУГ 1	СКАЛОЛАЗ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ОТЖИМАНИЯ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 2	БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ПРИСЕДАНИЯ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 3	ПОДЪЕМ КОЛЕН 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ДЖАМПИНГ ДЖЕК 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 4	БЕРПИ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ЧЕРЕДОВАНИЯ НОГ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

**Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', працюємо з вправи на гнучкість на
рисунокх кожду вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.**



Вправи на прес працюємо по 30 сек кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для рук працюємо по 10 разів кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для спини працюємо по 10 разів.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв,

Сб 28.03

**Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', працюємо з вправи на гнучкість на
рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.**

Долго тянется

Ты делаешь упражнения для гибкости ради удовольствия, а мужчины пусть практикуют их, чтобы оборачиваться тебе вслед. Изучите вместе курс от Екатерины Белоусовой, тренера сети фитнес-клубов "Планета Фитнес".



1а

1 Наклон с опорой на стену

РАСТЯГИВАЕМ ЯГОДИЦЫ, МЫШЦЫ БЕДЕР И СПИНЫ.
ИП: Встань на расстоянии 10 сантиметров от стены, развернувшись к ней спиной, стопы поставь на ширине таза, руки вытяни вверх и захвати в локтях. Наклоняйся вперед, сохраняя спину и ноги прямыми.



1

2 Выпад с наклоном вперед

РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ БЕДЕР.
ИП: Встань прямо, руки вдоль корпуса. Согни правую ногу, а левой сделай шаг назад и встань на колено. Спину держи прямо, ладонями упрись в пол и, наклоняясь вперед, старайся опустить таз как можно ниже. А теперь попробуй положить на пол локти. Выполни в другую сторону.



2



3

3 Наклон назад

РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ БЕДЕР И ЖИВОТА.
ИП: Встань на колени, выпрями носки, стопы расположи шире таза. Сначала сядь на ягодицы, а затем ложись на спину.



5

4 Наклон к ногам

РАСТЯЖКА ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДЕР.
ИП: Сядь, разведи ноги максимально широко. Сохраняя спину прямой, без равновесия наклоняйся вперед.



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАЙ ПО 10-15 СЕКУНД, ВЫПОЛНИ 3 ПОДХОДА.

5 Уголок

РАСТЯЖКА МЫШЦ БЕДРА И ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ.
ИП: Сядь, держи спину прямой, одну ногу вытяни, другую согни в колене и приведи стопу к внутренней поверхности бедра. Не округляя спину, тянись грудью вперед, пытаясь закатить носок. Выполни упражнение в другую сторону.



Загальна фізична підготовка працюємо 30 сек. відпочинок між вправами 1 хв таких дві серії.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, качаємо прес, спину

Тренування на тиждень з 30.03 по 04.04

Пн 30.03

Лекція №3 Біг на місці 8 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10' (ЗФП) вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



Кругова тренування в домашніх умовах .Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна хвилина. Найпопулярніші та ефективні вправи без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання

2 станція - віджимання

3 станція - стрибки;

4 станція - вправи для пресу;

5 станція - вправа «велосипед»;

6 станція- махи ногами;

7 станція - випади;

Вправи на скорість 2 рази по 30 сек.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

ВТ 31.03.

Лекція №1 Біг на місці 4 хв, ЗРВ у русі 3', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек.

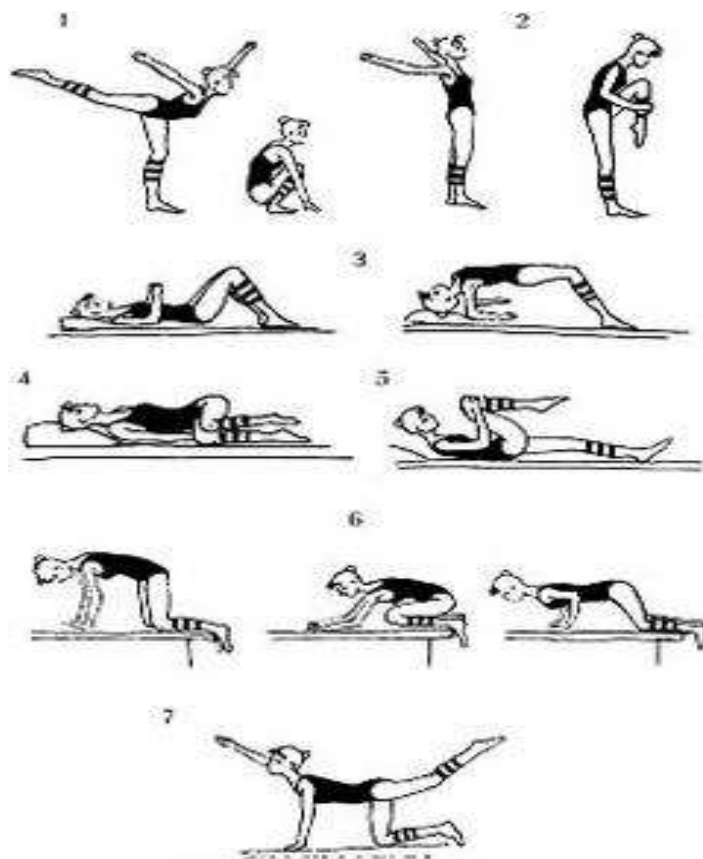
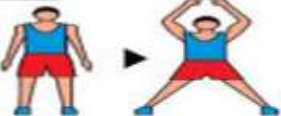
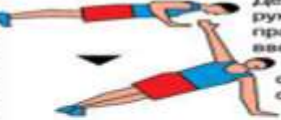


Рис. 17. Управління для розвитку гнучкості



Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів відпочинок, між ними 1 хв

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ  И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула. - Сгибаем локти до прямого угла. - Возвращаемся в и. п.
2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ  И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.	8 ПЛАНКА  Не дрыгаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.
3 ОТЖИМАНИЯ  Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.	9 БЕГ НА МЕСТЕ  Бег на месте, высоко поднимая колени.
4 КАЧАЕМ ПРЕСС  И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой – это снижает нагрузку на мышцы живота.	10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД  И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу. - Возвращаемся в и. п.
5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ  Встаем рядом со стулом, на расстоянии около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.	11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ  Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.
6 ПРИСЕДАНИЯ  Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.	12 БОКОВАЯ ПЛАНКА  Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

интерпретация
 Юлия Сидоренко   julia_sidorenko_photo



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 01.04

Лекція, Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек.



1 «СВАН ДАЙВ»

Тянутся мышцы поясничного отдела.

Лягте на живот, руки согните под прямым углом и положите на пол. Живот втяните, корпус держите ровно, лоб на полу. На выдохе приподнимите плечи и тяните нижние края лопаток вниз и в центр — по направлению к пояснице, а голову — вперед. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



2 «ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ»

Тянутся мышцы ног и бедер.

Примите позу с опорой на кисти и колени, корпус в нейтральном положении, живот втянут. Вес тела распределен равномерно между руками и ногами. На выдохе вытяните правую ногу назад (по коврику), поднимите ее до тех пор, пока не прогнется поясница. На выдохе опустите ногу на пол. Поменяйте сторону.



3 «ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ»

Тянутся мышцы спины и бедер.

Лягте на спину. Оторвите бедра от пола и приподнимите позвоночник таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4 повтора.

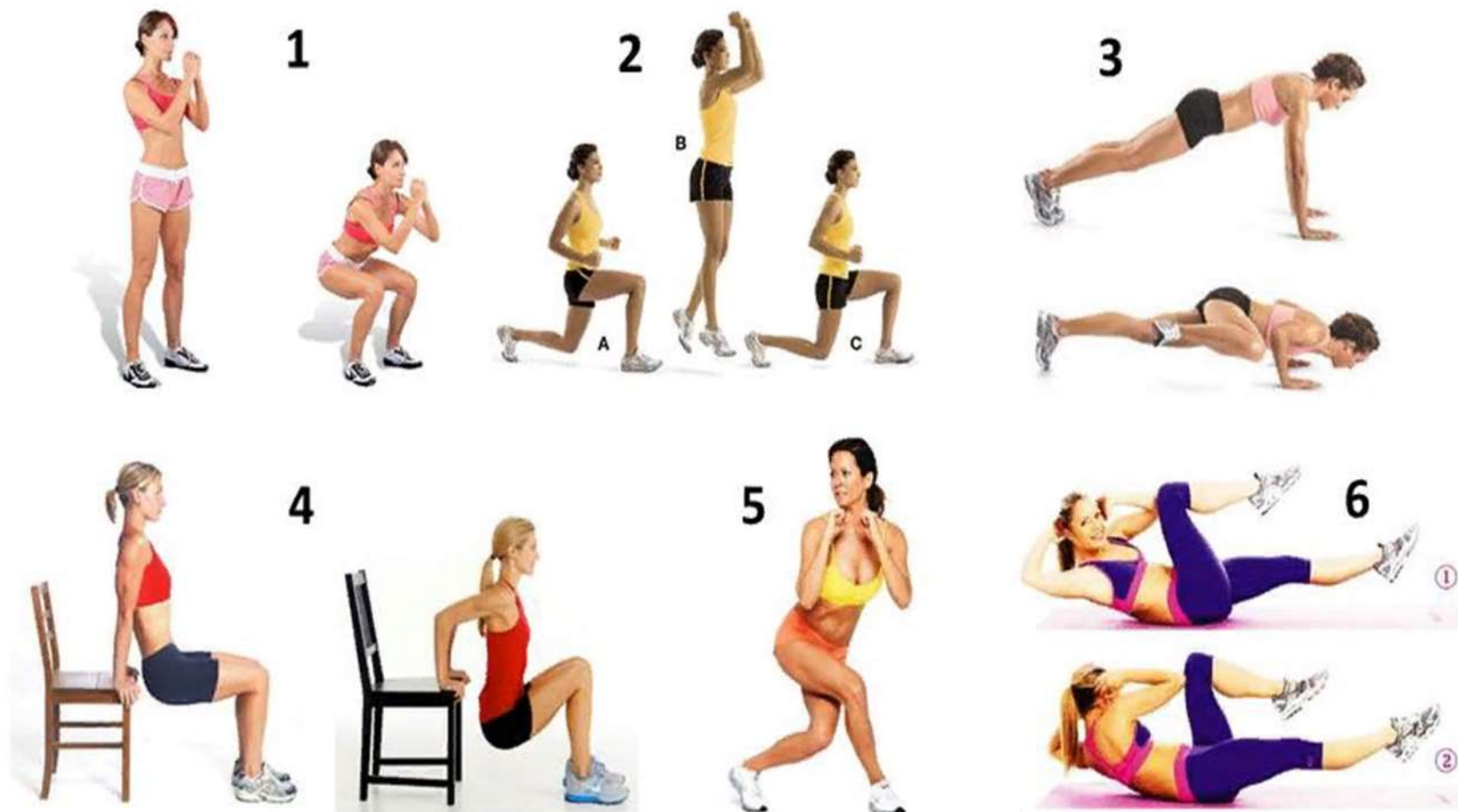
4 «ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ»

Тянутся мышцы ног.

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На выдохе выпрямите ногу, втянув живот. Вернитесь в исходное положение и поменяйте сторону. Выполните 10 повторов.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 02.04

Лекція, Біг на місці 12 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.

Загальна фізична підготовка, тренування табата.

 ТРЕНИРОВКА ТАБАТА				
КРУГ 1	СКАЛОЛАЗ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ОТЖИМАНИЯ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 2	БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ПРИСЕДАНИЯ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 3	ПОДЪЕМ КОЛЕН 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ДЖАМПИНГ ДЖЕК 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 
КРУГ 4	БЕРПИ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 	ЧЕРЕДОВАНИЯ НОГ 20 СЕКУНД 	ОТДЫХ 10 СЕКУНД 

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

Пт 03.04

Лекція ,Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10',працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



Вправи на прес працюємо по 30 сек кожну вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для рук працюємо по 10 разів кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв

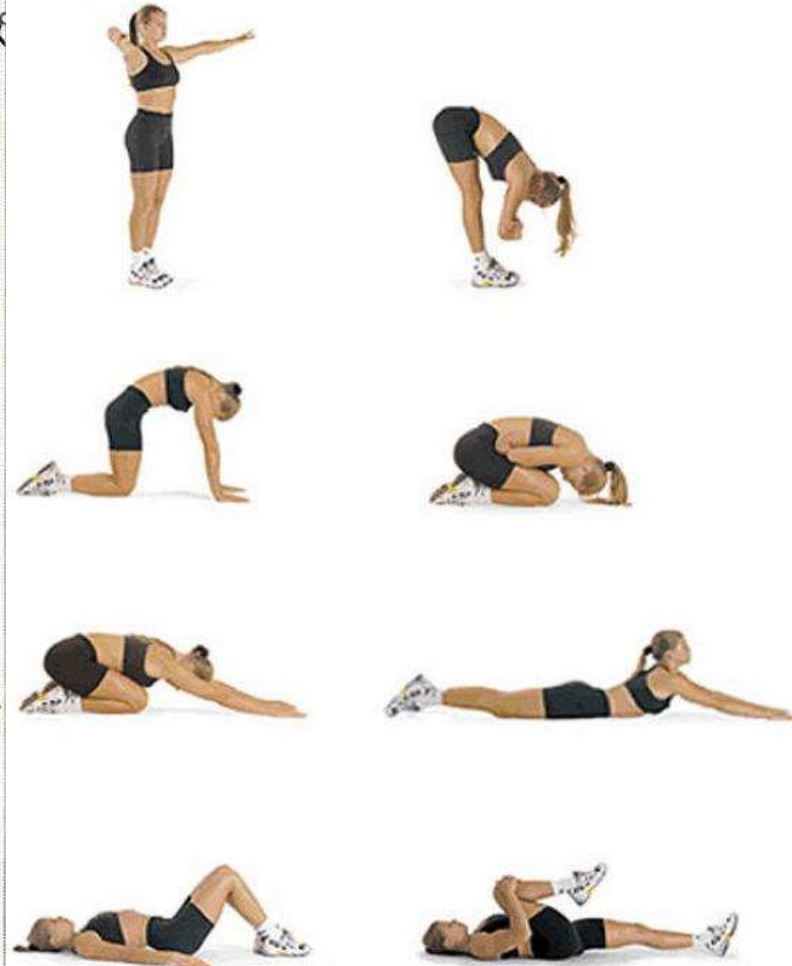


Вправи для спини працюємо по 10 разів.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв,

Лекція „Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5’, ЗРВ на місці 10’, працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



Загальна фізична підготовка працюємо 30 сек. відпочинок між вправами 1 хв таких дві серії.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, качаємо прес, спину

Тренування на тиждень з 06.04 по 11.04

Пн 06.04

Лекція №2 Біг на місці 6 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10' (ЗФП) вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек.



Кругова тренування в домашніх умовах .Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна хвилина. Найпопулярніші та ефективні вправи без обладнання є такі вправи :

1 станція - присідання

2 станція - віджимання

3 станція - стрибки;

4 станція - вправи для пресу;

5 станція - вправа «велосипед»;

6 станція- махи ногами;

7 станція - випади;

Вправи на скорості 2 рази по 30 сек.



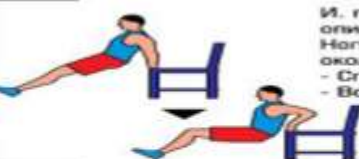
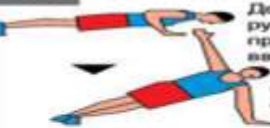
Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Вт 07.04.

**Лекція №1 Біг на місці 3х5 хв, ЗРВ у русі 3', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на
рисунок кожну вправу виконуємо по 30 сек.**



Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів відпочинок, між ними 1 хв

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ  И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула. - Сгибаем локти до прямого угла. - Возвращаемся в и. п.
2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕН  И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.	8 ПЛАНКА  Не двигаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.
3 ОТЖИМАНИЯ  Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.	9 БЕГ НА МЕСТЕ  Бег на месте, высоко поднимая колени.
4 КАЧАЕМ ПРЕСС  И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхней частью туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой - это снижает нагрузку на мышцы живота.	10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД  И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу. - Возвращаемся в и. п.
5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ  Встаем рядом со стулом, на расстоянии около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.	11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ  Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрывает правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрывает. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.
6 ПРИСЕДАНИЯ  Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.	12 БОКОВАЯ ПЛАНКА  Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 08.04

Лекція 3 ,Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек.



1 «СВАН ДАЙВ»

Тянутся мышцы поясничного отдела.

Лягте на живот, руки согните под прямым углом и положите на пол. Живот втяните, корпус держите ровно, лоб на полу. На выдохе приподнимите плечи и тяните нижние края лопаток вниз и в центр — по направлению к пояснице, а голову — вперед. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



2 «ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ»

Тянутся мышцы ног и бедер.

Примите позу с опорой на кисти и колени, корпус в нейтральном положении, живот втянут. Вес тела распределен равномерно между руками и ногами. На выдохе вытяните правую ногу назад (по коврику), поднимите ее до тех пор, пока не прогнется поясница. На выдохе опустите ногу на пол. Поменяйте сторону.



3 «ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ»

Тянутся мышцы спины и бедер.

Лягте на спину. Оторвите бедра от пола и приподнимите позвоночник таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4 повтора.

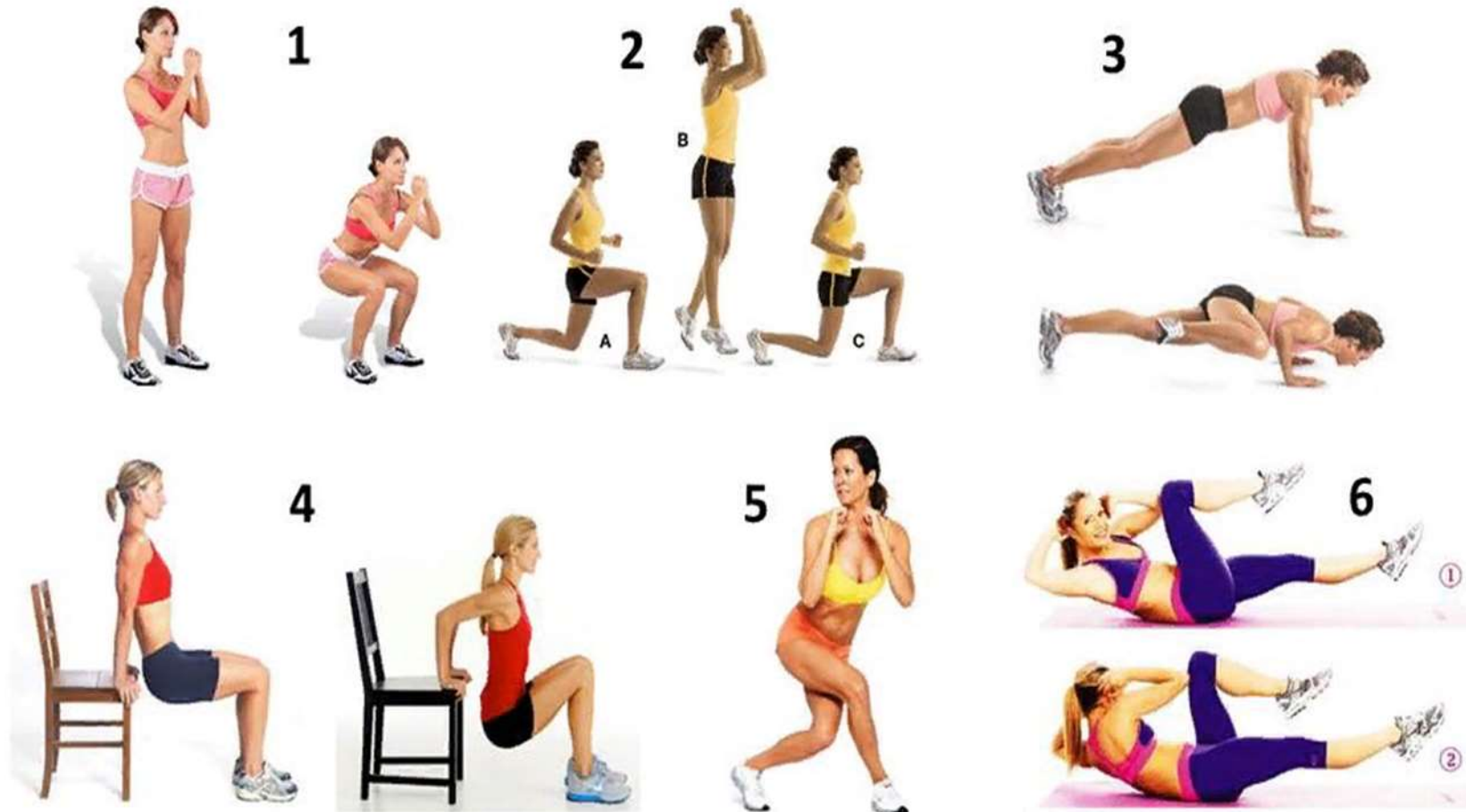
4 «ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ»

Тянутся мышцы ног.



Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На выдохе выпрямите ногу, втянув живот. Вернитесь в исходное положение и поменяйте сторону. Выполните 10 повторов.

Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.





Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 09.04

Лекція 3, Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.

Загальна фізична підготовка, тренування табата.

Табата-тренировка для продвинутых

			
Упр. 1 Прыжки в выпадах	Упр. 2 Бег с высоким подъемом колен	Упр. 3 Берпи	Упр. 4 Прыжок в широ- кий присед
			
Упр. 5 Горизонтальный бег	Упр. 6 Сумо-приседание с выпрыгиванием	Упр. 7 Ножницы	Упр. 8 Прыжки на 180 градусов

Схема выполнения:

- Упражнения выполняются по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход)
- Каждое упражнение выполняется в 8 подходов, затем переходим к следующему упражнению
- Между упражнениями отдых 1-1,5 минута
- Общая длительность тренировки: 40-45 минут

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

Пт 10.04

Лекція ,Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10',працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



Вправи на прес працюємо по 30 сек кожна вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для рук працюємо по 10 разів кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв,

Лекція 2 ,Біг на місці 2х5 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10',працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



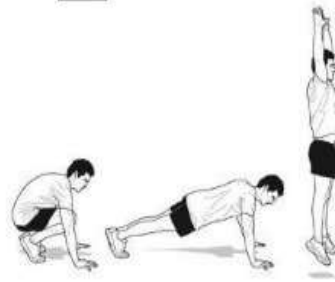
Загальна фізична підготовка працюємо 30 сек. відпочинок між вправами 1 хв таких дві серії.

20 сек. приседаний
10 сек. отдых
20сек. берпиз
10сек. отдых
20сек. скалолаз
10сек. отдых
20сек. прыжки на месте/
скакалка
10сек. отдых
20 сек. приседаний
10 сек. отдых
20сек. берпиз
10сек. отдых
20сек. скалолаз
10сек. отдых
20сек. прыжки на месте/
скакалка

1



2



3



4



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, качаємо прес, спину

Тренування на тиждень з 13.04 по 18.04

Пн 13.04

Лекція №1 Біг на місці 2х4 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10' (ЗФП) вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



Кругова тренування в домашніх умовах .Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна хвилина. Найпопулярніші та ефективні вправи без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання

2 станція - віджимання

3 станція - стрибки;

4 станція - вправи для пресу;

5 станція - вправа «велосипед»;

6 станція- махи ногами;

7 станція - випади;

Вправи на скорость 2 рази по 30 сек.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Вт 14.04.

Лекція №3 Біг на місці 3х5 хв, ЗРВ у русі 3', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на
рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів відпочинок, між ними 1 хв



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 15.04

Лекція 3 ,Біг на місці 2х5 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожную вправу виконуємо по 30 сек.



1 «СВАН ДАЙВ»

Тянутся мышцы поясничного отдела.

Лягте на живот, руки согните под прямым углом и положите на пол. Живот втяните, корпус держите ровно, лоб на полу. На выдохе приподнимите плечи и тяните нижние края лопаток вниз и в центр — по направлению к пояснице, а голову — вперед. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



2 «ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ»

Тянутся мышцы ног и бедер.

Примите позу с опорой на кисти и колени, корпус в нейтральном положении, живот втянут. Вес тела распределен равномерно между руками и ногами. На выдохе вытяните правую ногу назад (по коврику), поднимите ее до тех пор, пока не прогнется поясница. На выдохе опустите ногу на пол. Поменяйте сторону.



3 «ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ»

Тянутся мышцы спины и бедер.

Лягте на спину. Оторвите бедра от пола и приподнимите позвоночник таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4 повтора.

4 «ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ»

Тянутся мышцы ног.

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На выдохе выпрямите ногу, втянув живот. Вернитесь в исходное положение и поменяйте сторону. Выполните 10 повторов.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 16.04

Лекція 2, Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.

Загальна фізична підготовка, тренування табата.

Табата-тренировка для продвинутых

			
Упр. 1 Прыжки в выпадах	Упр. 2 Бег с высоким подъемом колен	Упр. 3 Берпи	Упр. 4 Прыжок в широ- кий присед
			
Упр. 5 Горизонтальный бег	Упр. 6 Сумо-приседание с выпрыгиванием	Упр. 7 Ножницы	Упр. 8 Прыжки на 180 градусов

Схема выполнения:

- Упражнения выполняются по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход)
- Каждое упражнение выполняется в 8 подходов, затем переходим к следующему упражнению
- Между упражнениями отдых 1-1,5 минута
- Общая длительность тренировки: 40-45 минут

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

Пт 17.04

Лекція №1 ,Біг на місці 3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



Вправи на прес працюємо по 30 сек кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для рук працюємо по 10 разів кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв,

Лекція 3 ,Біг на місці 2х4 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10',працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



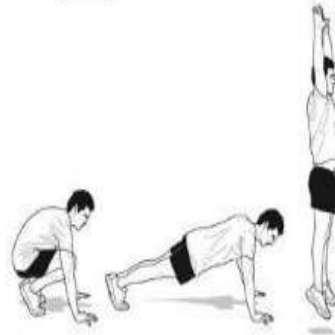
Загальна фізична підготовка працюємо 30 сек. відпочинок між вправами 1 хв таких дві серії.

20 сек. приседаний
10 сек. отдых
20сек. берпиз
10сек. отдых
20сек. скалолаз
10сек. отдых
20сек. прыжки на месте/
скакалка
10сек. отдых
20 сек. приседаний
10 сек. отдых
20сек. берпиз
10сек. отдых
20сек. скалолаз
10сек. отдых
20сек. прыжки на месте/
скакалка

1



2



3



4



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, качаємо прес, спину

Тренування на тиждень з 20.04 по 25.04

Пн 20.04

Лекція №1 Біг на місці 8 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10' (ЗФП) вправи на гнучкість на рисунках кожен вправу виконуємо по 30 сек.



Кругова тренування в домашніх умовах .Величезною перевагою вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома. Працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна хвилина. Найпопулярніші та ефективні вправи без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання

2 станція - віджимання

3 станція - стрибки;

4 станція - вправи для пресу;

5 станція - вправа «велосипед»;

6 станція- махи ногами;

7 станція - випади;

Вправи на скорость 2 рази по 30 сек.



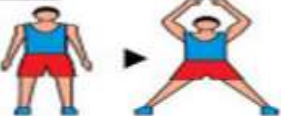
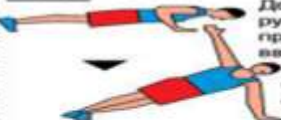
Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Вт 21.04.

**Лекція №3 Біг на місці 3х3 хв, ЗРВ у русі 3', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на
рисунок кожну вправу виконуємо по 30 сек.**



Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів відпочинок, між ними 1 хв

1 «ПОПРЫГУНЧИК ДЖЕК»  Исходное положение. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Прыжком ставим ноги шире плеч, поднимаем руки через стороны вверх. - Возвращаемся в исходное положение.	7 КАЧАЕМ ТРИЦЕПСЫ СО СТУЛОМ  И. п. Спина к стулу, прямые руки опираются на сиденье. Ноги стоят вместе, на расстоянии около метра от стула. - Сгибаем локти до прямого угла. - Возвращаемся в и. п.
2 ПРИСЕДАНИЯ У СТЕНЫ  И. п. Стоя, спина по всей длине прижата к стене, ноги на расстоянии 40 см от стены. Приседаем, «сползая» по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Важно не отрывать спину от стены по всей длине.	8 ПЛАНКА  Не дрыгаясь, удерживаем тело на локтях и носках. Важно следить, чтобы корпус и ноги составляли прямую линию.
3 ОТЖИМАНИЯ  Все как обычно. Если трудно, можно опереться не на носки, а на колени.	9 БЕГ НА МЕСТЕ  Бег на месте, высоко поднимая колени.
4 КАЧАЕМ ПРЕСС  И. п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Приподнимаем верхнюю часть туловища, поясница не отрывается от пола. Важно не сцеплять руки за головой – это снижает нагрузку на мышцы живота.	10 ВЫПАДЫ ВПЕРЕД  И. п. Стоя, ноги вместе, руки по швам. - Выставляем ногу вперед и опускаемся, сгибая колено, пока бедро передней ноги не будет параллельно полу. - Возвращаемся в и. п.
5 ПОДЪЕМ НА СТУЛ  Встаем рядом со стулом, на расстоянии около 50 сантиметров, и поднимаемся на него. Меняем ноги.	11 ОТЖИМАНИЯ С ВРАЩЕНИЕМ  Делаем обычное отжимание. Когда руки полностью выпрямлены, отрываем правую руку от пола и поднимаем вверх, разворачивая корпус вправо, ноги от пола не отрываем. Снова ставим руку на пол, делаем отжимание и повторяем в другую сторону.
6 ПРИСЕДАНИЯ  Ноги на ширине плеч. Опускаемся, пока бедра не будут параллельны полу.	12 БОКОВАЯ ПЛАНКА  Выполняется как обычная, но теперь опираемся только на одну руку. По 30 секунд на каждую сторону.

интерпретация
 Юлия Сидоренко   julia_sidorenko_photo



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 22.04

Лекція 2 ,Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек.



1 «СВАН ДАЙВ»

Тянутся мышцы поясничного отдела.

Лягте на живот, руки согните под прямым углом и положите на пол. Живот втяните, корпус держите ровно, лоб на полу. На выдохе приподнимите плечи и тяните нижние края лопаток вниз и в центр — по направлению к пояснице, а голову — вперед. Вернитесь в исходное положение. Выполните 10 повторов.



2 «ВЫПРЯМЛЕНИЯ НОГ»

Тянутся мышцы ног и бедер.

Примите позу с опорой на кисти и колени, корпус в нейтральном положении, живот втянут. Вес тела распределен равномерно между руками и ногами. На выдохе вытяните правую ногу назад (по коврику), поднимите ее до тех пор, пока не прогнется поясница. На выдохе опустите ногу на пол. Поменяйте сторону.



3 «ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ»

Тянутся мышцы спины и бедер.

Лягте на спину. Оторвите бедра от пола и приподнимите позвоночник таким образом, чтобы колени, бедра и плечи оказались на одной линии. Вернитесь в исходное положение. Выполните 4 повтора.

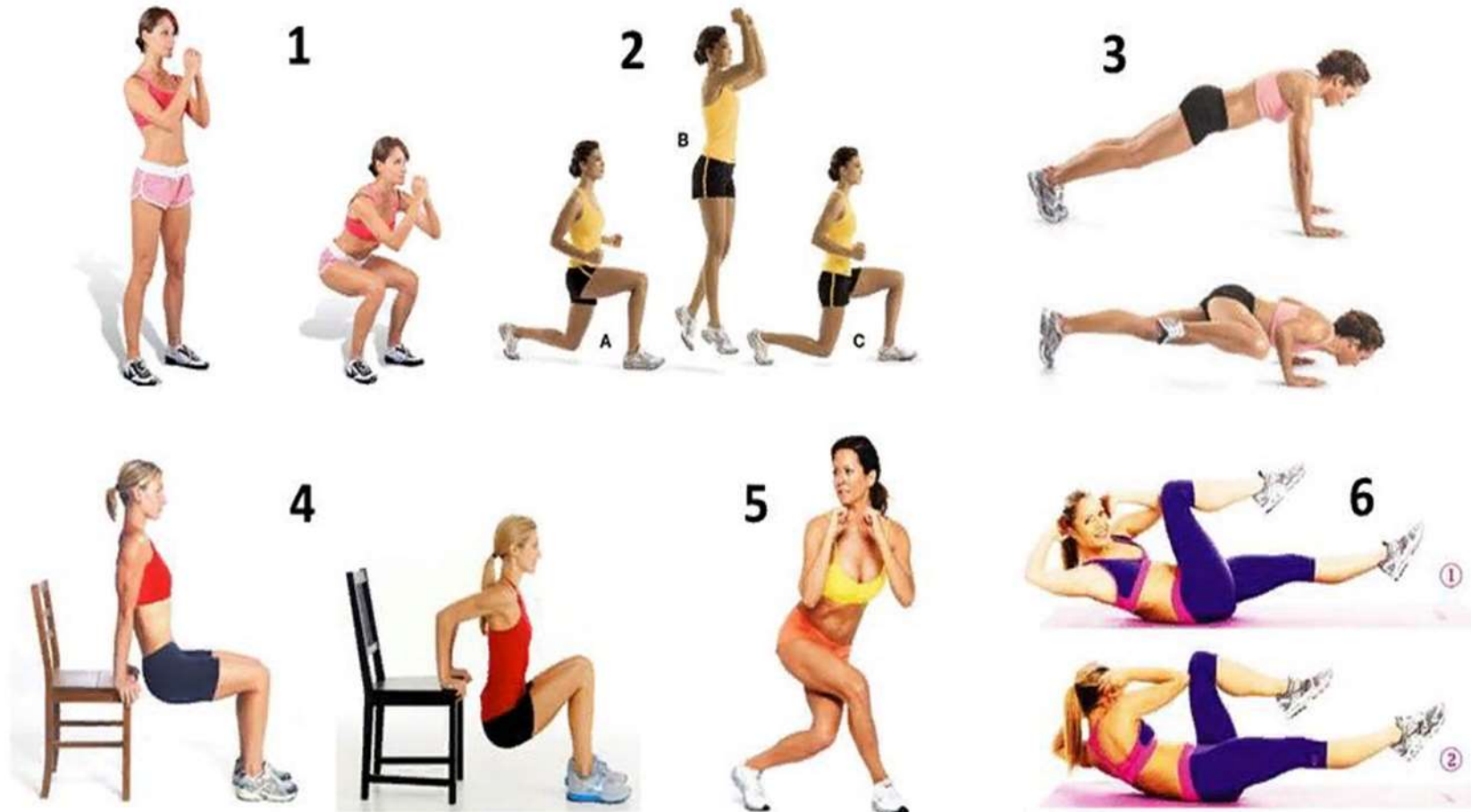
4 «ВЫТЯЖЕНИЕ НОГИ»

Тянутся мышцы ног.

Лягте на спину, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. На выдохе выпрямите ногу, втянув живот. Вернитесь в исходное положение и поменяйте сторону. Выполните 10 повторов.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.





Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 23.04

Лекція 1, Біг на місці 10 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10', вправи на гнучкість на рисунках кожну вправу виконуємо по 30 сек.



Загальна фізична підготовка, працюємо по 30 сек і переходим до наступної вправа, відпочинок між вправою одна дві хвилини.

Загальна фізична підготовка, тренування табата.

Табата-тренировка для продвинутых

			
Упр. 1 Прыжки в выпадах	Упр. 2 Бег с высоким подъемом колен	Упр. 3 Берпи	Упр. 4 Прыжок в широ- кий присед
			
Упр. 5 Горизонтальный бег	Упр. 6 Сумо-приседание с выпрыгиванием	Упр. 7 Ножницы	Упр. 8 Прыжки на 180 градусов

Схема выполнения:

- Упражнения выполняются по схеме: 20 секунд работа и 10 секунд отдых (это один подход)
- Каждое упражнение выполняется в 8 подходов, затем переходим к следующему упражнению
- Между упражнениями отдых 1-1,5 минута
- Общая длительность тренировки: 40-45 минут

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

Лекція 3 ,Біг на місці 3х3 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10',працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожна вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.



Вправи на прес працюємо по 30 сек кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Вправи для рук працюємо по 10 разів кожную вправу, відпочинок між ними 1 хв



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв,

Лекція 1 ,Біг на місці 2х5 хв, ЗРВ у русі 5', ЗРВ на місці 10',працюємо з вправи на гнучкість на рисунках кожену вправу виконуємо по 30 сек. Відпочинок між ними 1 хв.

Долго тянется

Ты делаешь упражнения для гибкости ради удовольствия, а мужчины пусть практикуют их, чтобы оборачиваться тебе вслед. Изучите вместе курс от Екатерины Белоусовой, тренера сети фитнес-клубов "Планета Фитнес".








1 Наклон с опорой на стену
РАСТЯГИВАЕМ ЯГОДИЦЫ, МЫШЦЫ БЕДЕР И СПИНЫ.
ИП: Встань на расстоянии 10 сантиметров от стены, развернувшись к ней спиной, стопы поставь на ширине таза, руки вытяни вверх и захвати в локтях.
• Наклоняйся вперед, сохраняя спину и ноги прямыми.

2 Выпад с наклоном вперед
РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ БЕДЕР.
ИП: Встань прямо, руки вдоль корпуса. Согни правую ногу, а левой сделай шаг назад и встань на колено. • Спину держи прямо, ладонями упрись в пол и, наклоняясь вперед, старайся опустить таз как можно ниже. А теперь попробуй положить на пол локти. Выполняй в другую сторону.

3 Наклон назад
РАСТЯГИВАЕМ МЫШЦЫ БЕДЕР И ЖИВОТА.
ИП: Встань на колени, выпрями носки, стопы расложи шире таза. • Сначала сядь на ягодицы, а затем ложись на спину.

4 Наклон к ногам
РАСТЯЖКА ПРИВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДЕР.
ИП: Сядь, разведи ноги максимально широко.
• Сохраняя спину прямой, без резких наклонов вперед.

5 Уголок
РАСТЯЖКА МЫШЦ БЕДРА И ПОДКОЛЕННЫХ СУХОЖИЛИЙ.
ИП: Сядь, держи спину прямой, одну ногу вытяни, другую согни в колене и приведи стопу к внутренней поверхности бедра. • Не округляя спину, тянись грудью вперед, пытаясь захватить носок. Выполняй упражнение в другую сторону.

КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЕЛАЙ ПО 10-15 СЕКУНД, ВЫПОЛНИ 3 ПОДХОДА.

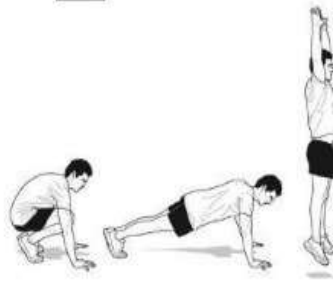
Загальна фізична підготовка працюємо 30 сек. відпочинок між вправами 1 хв таких дві серії.

20 сек. приседаний
10 сек. отдых
20сек. берпиз
10сек. отдых
20сек. скалолаз
10сек. отдых
20сек. прыжки на месте/
скакалка
10сек. отдых
20 сек. приседаний
10 сек. отдых
20сек. берпиз
10сек. отдых
20сек. скалолаз
10сек. отдых
20сек. прыжки на месте/
скакалка

1



2



3



4



Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, качаємо прес, спину.